

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 120 (1994)  
**Heft:** 32

**Artikel:** Sind Sie braun? Oder haben Sie einen Sonnenbrand?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-609020>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sind Sie BRAUN? Oder haben Sie einen SONNENBRAND?

Laut und deutlich haben sie uns gewarnt, die Präventivmediziner. Und doch hört keiner hin. Zwar glauben einige wenige, blass gelte als vornehm und sei deshalb «in», doch täuschen sie sich. Wer etwas auf sich hält, geht in diesen Wochen an die Sonne. Möglichst über Mittag, möglichst lange und möglichst nicht eingeschmiert mit 20fachem Sonnenfilter, sondern mit wohlriechendem Sonnenöl, das den Bräunungsprozess beschleunigt.

So ganz ohne Wirkung geblieben sind die mahnenden Worte der Hautärzte doch nicht. Um nicht als lebensmüde zu gelten, gibt seit diesem Sommer keine und keiner mehr zu, länger als verantwortbar an der Sonne gelegen zu haben; außerdem werden selbst Verbrennungen dritten Grades nicht mehr als Sonnenbrand betrachtet, sondern als leichte Hautreizung. Einen Sonnenbrand zu haben, das war immer schon schlecht. Heute gilt bereits eine einzige Verbrennung als hochgefährlich und wird deshalb aktiv verdrängt: Was nicht sein darf, kann nicht sein.

Weil der Wettkauf ums Braunwerden auch heuer wieder stattfindet, ist es wichtig, objektiv feststellen zu können, wer wie braun ist und ob es sich bei der Rötung im Nacken tatsächlich um einen Sonnenbrand handelt. Lassen Sie das aber bloss nicht von Ihrem Freund oder Ihrer Freundin feststellen, sondern vertrauen Sie unserem farbechtenen Bräunetest. Wir zeigen Ihnen, was in diesem Sommer als braun und welche Röte als Sonnenbrand gilt. Lassen Sie sich also nach dem Sonnenbaden oder im Büro nicht auf Diskussionen ein, sondern zücken Sie diese Seite und vergleichen Sie die nachfolgend beschriebenen Körperpartien mit den Farbkästchen. Notieren Sie die Punktzahl und bitten Sie dann die Konkurrentin oder den Konkurrenten zum Test. Wer ist brauner? Und wer hat doch einen Sonnenbrand?

## Führen Sie den Test an folgenden Körperteilen durch:

**Hautpartie unterhalb des Halses** (neben dem Schlüsselbein), **Nacken, Kreuz**

Tip: Wenn Sie diese Seite heraustrennen, fällt Ihnen der Farbvergleich leichter. Um Verrenkungen oder Genickstarre zu vermeiden, empfehlen wir, für gewisse Körperpartien einen Spiegel zu verwenden. Vorsicht: Badezimmer sind nicht lichteckt. Der Test muss im Freien durchgeführt werden.

## Sonnenbrand

	leichte Hautreizung, erste Bräunungsvorstufe	1 Punkt
	mittlere Hautreizung, zweite Bräunungsvorstufe	1 Punkt
	gereizte Haut, aber noch lange kein Sonnenbrand!	0 Punkte
	leichter Sonnenbrand (Après-soleil empfohlen)	-1 Punkt
	mittlerer Sonnenbrand (kalte Umschläge, Salbe empfohlen)	-2 Punkte
	schwerer Sonnenbrand (Melchfett empfohlen, Arzt konsultieren!)	-3 Punkte

## Braunstufen

	leichte Brauntönung	2 Punkte
	mittlere Brauntönung	3 Punkte
	gebräunt	4 Punkte
	sehr braun	5 Punkte
	extrem braun	6 Punkte